

## La majoria d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc

A Espanya moren 40.000 persones a l'any a causa d'un ictus, és la primera causa de mort en dones i la segona en homes, segons la Federació Espanyola d'Ictus que manté que la majoria, un 80%, de casos d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc. Així queda constatat en l'estudi IMPACTO1 del qual es desprèn que "menys d'un terç de pacients que han sofert un ictus isquèmic tenen els factors de risc controlats".

L'ictus ocorre quan s'interromp o redueix el subministrament de sang a una part del cervell, la qual cosa impedeix que el teixit cerebral rebi oxigen i nutrients causant la mort de les cèl·lules cerebrals en pocs minuts. Aquesta falta de reg sanguini pot causar danys permanents en l'àmbit cerebral i fins i tot causar la mort.

L'ictus és també conegut com a Accident Cerebral Vascular (ACV), embòlia o trombosi. Aquesta malaltia és més freqüent a partir dels 55 anys i el seu risc augmenta proporcionalment amb l'edat. Principalment són dos les causes d'obstrucció sanguínia: el bloqueig d'una artèria, un accident cardiovascular isquèmic, o la filtració o ruptura d'un vas sanguini, accident cerebrovascular hemorràgic.

L'estudi IMPACTO1 destaca que "els factors de risc modificables per a evitar l'ictus isquèmic coincideixen en gran part amb els factors de risc de la malaltia isquèmica coronària i són de dos tipus: els factors de risc establerts com la hipertensió, hiperlipidèmia, diabetis mel·lites, tabac, estenosi carotídia, fibril·lació auricular, anèmia falciforme; i els factors potencials, com són l'obesitat, la inactivitat física, la intolerància a la glucosa, la nutrició deficient, l'alcoholisme o l'apnea del son, entre altres".

Des del Servei de Neurologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya es recomana estar molt atents i identificar els símptomes per a poder actuar amb anticipació i evitar un ictus. Els símptomes són:

- Dificultat per a parlar i entendre el que uns altres estan dient
- Paràlisi o entumiment de la cara, el braç o la cama
- Problemes per a veure en un o tots dos ulls, visió borrosa o visió doble
- Mal de cap greu acompanyat de vòmits, marejos o alteració del coneixement
- Dificultats per a caminar: ensopegar, perdre l'equilibri, marejos o pèrdua de coordinació
- Caiguda d'un costat de la boca en somriure

El temps és un factor clau en el tractament d'aquesta patologia, pel que si identifiqués algun d'aquests símptomes és vital acudir a un metge o trucar al 112. Com més temps es trigui a tractar un accident cerebrovascular, majors són les possibilitats de danys cerebrals irreversibles

## La majoria d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc

### Com prevenir un ictus?

La prevenció és un factor determinant en el desenvolupament d'aquesta malaltia i mantenir un bon estat de salut és primordial. És per això que els experts de l'Hospital ens aconsellen:

- Controlar la pressió arterial (hipertensió)
- Reduir la ingesta de colesterol i greixos saturats a la dieta, ja que es redueix potencialment l'acumulació en les artèries
- Deixar de fumar, si s'és fumador
- Controlar la diabetis: mantenir uns nivells de glucosa en sang adequats
- Mantenir un pes saludable, ja que el sobrepès és un dels principals factors de risc
- Seguir una dieta rica en fruites i verdures: 5 o més porcions diàries de fruita i/o verdura
- Fer exercici de manera regular: l'exercici aeròbic redueix el risc d'accident cerebrovascular
- Reduir el consum d'alcohol

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45